# RITOS TIBETANOS DE LA FUENTE DE LA JUVENTUD




**Este libro fue pasado a formato digital para facilitar la difusión, y con el propósito de que así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más. HERNÁN**



Ritos tibetanos de la fuente de la juventud
Digitalizado: Elizabeth Tezuka
Editado: Nascav
L-01 – 10/02/04

## INTRODUCCION

El hombre siempre ha buscado la inmortalidad del cuerpo físico y por ello también ha querido encontrar el secreto de la fuente de la eterna juventud.

El presente manuscrito es el resultado de la experiencia tenida por un personaje misterioso, cuyo verdadero nombre es desconocido, y al cual nos referiremos como "El Discípulo".

El discípulo a la edad de 68 años, tenía un cuerpo físico sumamente deteriorado, usaba bastón para ayudarse a caminar y la vejez ya era evidente en él. Sin embargo dentro de él empezó a nacer con mucha fuerza el deseo intenso de renovar su cuerpo físico y volver a ser joven. Recordó entonces que en alguno de sus pasados viajes al Oriente había escuchado de algunos nativos que se veían muy jóvenes, pero eran de su edad, que existía un lugar de los Himalayas donde enseñaban los secretos de la fuente de la juventud. Decidió entonces volver al Oriente en busca de la verdad respecto a tan esperanzador asunto. Organizó un viaje y partió feliz a la India, lugar en donde había recibido la información originalmente.

Después de muchos contactos e investigaciones, logró conseguir la información respecto a un Monasterio Tibetano, ubicado en las faldas del Himalaya y cuyos Lamas poseían el Secreto de la Fuente de la Juventud. Así las cosas, se presentó ante el Lama encargado del Monasterio, quien lo recibió cordialmente y le dijo que lo estaba esperando para ayudarlo a recuperar su juventud, lo que sorprendió gratamente al discípulo que no esperaba tal respuesta. El lama le dijo que sería la primera vez que tendría un alumno tan grande y que sería muy interesante ver el resultado que tendría después de recibir la enseñanza.

Después el discípulo se instaló en el Lamasterio y estuvo listo para recibir su primera lección.

## LECCION NUM. 1.- LOS VORTICES DE ENERGÍA.

El cuerpo energético del ser humano tiene muchos vórtices de energía, unos son principales y otros secundarios.

El envejecimiento prematuro se da en el ser humano debido a que 7 vórtices de energía van reduciendo su velocidad de giro y con ello se provoca paulatinamente el envejecimiento del individuo, también sucede que algunos reducen su giro más que otros y esto causa mayores problemas, ya que lo ideal es que todos giren a la misma velocidad y no a diferentes.

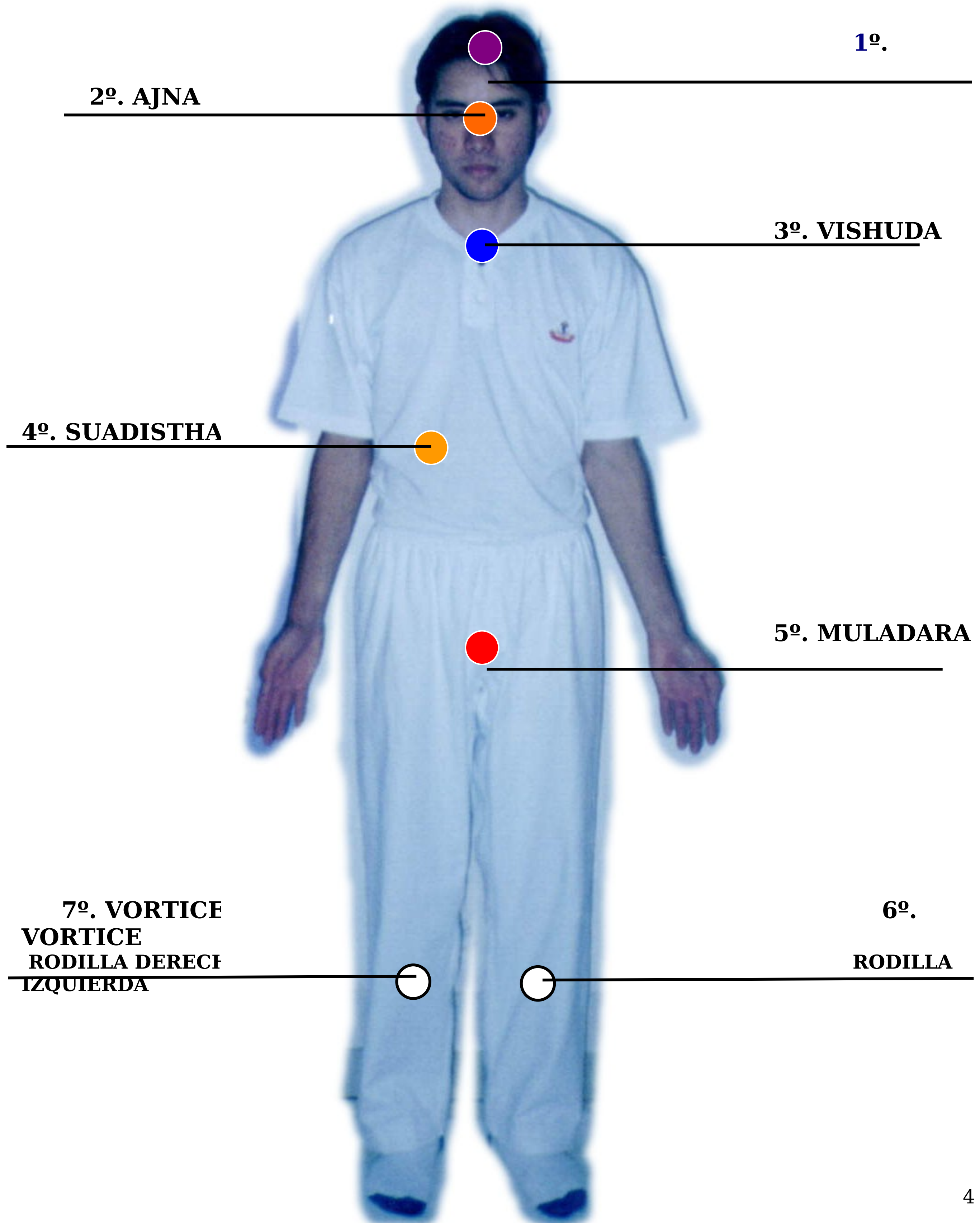
En la lámina núm. 1, se señalan las posiciones de los principales 7 vórtices de energía.

Como se puede apreciar en la lámina núm. 1, se observan los vórtices colocados como sigue:

- El 1º denominado Shahasrara está en la Glándula Pineal.
- El 2º denominado Ajna está en la Glándula Pituitaria en el entrecejo.
- El 3º denominado Vishuda está en el Centro de la Garganta, en la base del cuello.
- El 4º denominado Suadisthana está en el Hígado.
- El 5º denominado Muladara está en los Organos Sexuales.
- Y los dos últimos el 6º y el 7º están uno en cada Rodilla.

Los 7 vórtices físicos giran a gran velocidad, cuando los 7 giran a alta velocidad y a la misma tasa de velocidad, el cuerpo se encuentra en perfecta salud. Cuando uno o más bajan su velocidad de giro, se presenta la pérdida de poder, la senilidad y la vejez.

# LOS SIETE VORTICES



## LECCION NUM. 2.- RITO NUMERO UNO.

Una vez conocida la ubicación e importancia de los 7 vórtices físicos principales, se da a continuación el método secreto de la fuente de la juventud, que comprende la práctica diaria de 5 ritos y que en esta lección enseñaremos el primero de ellos.

Este rito consiste en un ejercicio de giros con los brazos sostenidos en forma horizontal, girando completo en tal posición, de izquierda a derecha, igual que como se mueven las manecillas del reloj.

Los giros deben ser lentos y continuados, iniciando con un mínimo de 3 y hasta llegar a 21 giros seguidos.

Al practicarlo uno sentirá un movimiento de energía interna que da la sensación de elevarse y también se puede sentir mareo, si esto último sucede, debe suspenderse de inmediato el giro, colocas las manos en ambas caderas, haces 2 ó 3 respiraciones profundas y se sentirá uno equilibrado profundamente.

Cada persona puede tener resistencia a más o menos giros, la primera vez que lo practica, pero es importante el iniciar con el número de veces que uno se sienta bien, sin mareos, y cada día o semana se irá incrementando el número de vueltas, hasta que se puedan hacer los 21, sin problema ni molestia alguna. Esto en promedio sucederá a la décima semana de práctica o en menos tiempo.

Recordemos que los llamados Derviches de Oriente, practican el rito de la danza constante de izquierda a derecha y los hacen cientos de veces.

Al dominar el ejercicio, ellos se encuentran girando a un nivel de consciencia acrecentada, han superado las leyes de la materia y sienten que están volando, suspendidos en un éxtasis extraordinario y místico.

Al hacer este ejercicio estamos estimulando los vórtices números 1, 2 y 5, estos 3 tienen un efecto de estimulación en los otros 2, el 3 y 4 y por el excesivo esfuerzo en los giros, los 6 y 7 de las rodillas también se estimulan.

Como ya señalamos, la fuerte estimulación energética que se da con el ejercicio, hace que el practicante tenga una especie de experiencia mística o espiritual.

En resumen, este ejercicio estimula los 7 vórtices.

Ver lámina núm. 2 que se adjunta.

**Lámina No. 2**

# RITO No. 1



**21 VUELTAS**

---

## LECCION NUM. 3.- RITO NUMERO 2.

Inmediatamente después de terminar el rito 1, nos paramos, colocando ambas manos en las caderas, respiramos profundamente varias veces, hasta sentirnos mejor y procedemos de inmediato a continuar con el rito 2.

Este rito logra una estimulación más profunda de los vórtices y consiste en acostarse boca arriba, colocando las 2 palmas de las manos debajo de los glúteos y con las piernas estiradas, sin doblar las rodillas, subes las piernas doblándolas tratando de tocar tu cabeza; después las bajas, te relajas y vuelves a repetirlo, 3 veces la primera vez, y después agregas una cada día, hasta completar 21 repeticiones seguidas, relajando todo el cuerpo en cada repetición.

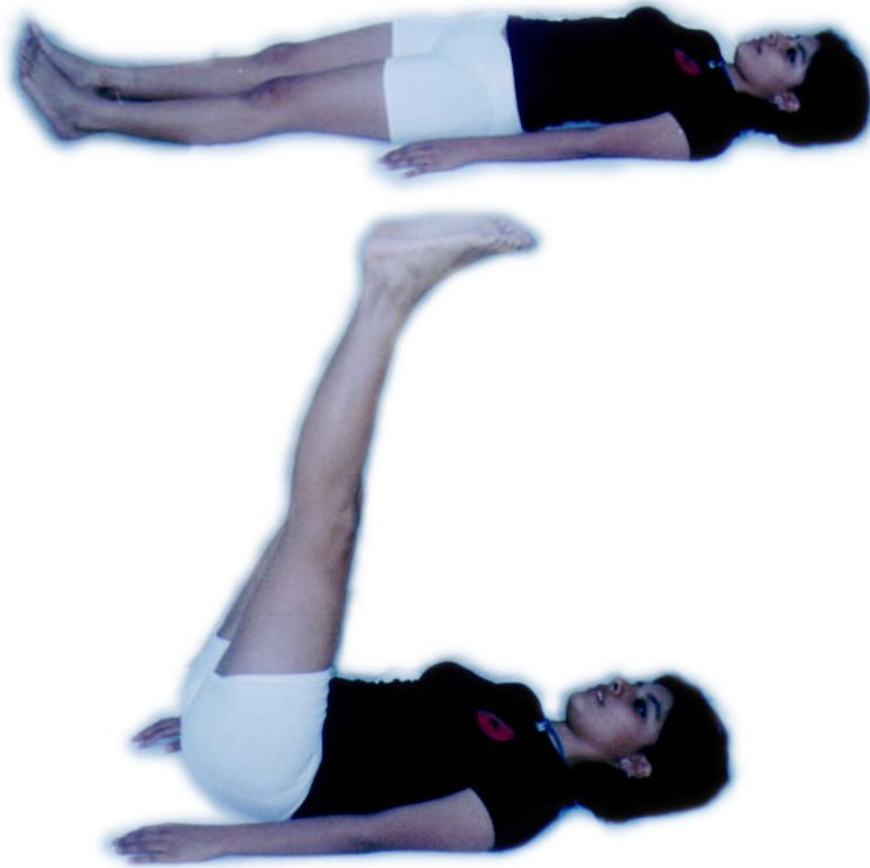
Es conveniente que el ejercicio lo hagas sobre tu cama, si es del tipo duro, o en la alfombra, nunca en el suelo frío.

Si nunca has hecho este ejercicio, puedes elevar las piernas con las rodillas dobladas, hasta que poco a poco, puedas ir subiendo las piernas sin doblar las rodillas, practicándolo diario, podrás lograrlo antes de 3 meses.

Ver lámina núm. 3.

**Lámina No. 3**

# RITO No. 2



**21 REPETICIONES**

## LECCION NUM. 4.- RITO NUMERO TRES.

Al terminar el rito núm. 2, te paras y colocas las manos en tus caderas y realizas 2 ó 3 respiraciones profundas para recuperar el aliento y después continuar con el presente rito.

Este rito estimulará los Vórtices Suadisthana, Muladara y Vishuda, especialmente Muladara.

Consiste en ponerte de rodillas, con los brazos suelos a los lados del cuerpo, bajando la barbilla hacia abajo, tratando de tocar el cuello y después te doblas hacia atrás doblando el cuello lo más que puedas, al igual que la espalda, colocas las manos en la parte posterior de tus muslos.

Inicia con 3 repeticiones seguidas y después ve agregando una más cada día, hasta llegar a 21 repeticiones seguidas. Debes hacerlo lentamente, evitando movimientos bruscos que puedan lastimarte.

Si tienes alguna lesión en el cuello, consulta a tu quiropráctico antes de hacerlo, para tu mayor seguridad.

Ver lámina núm. 4.

**Lámina No. 4**

# RITO NUM. 3



**21 REPETICIONES**

## LECCION NUM. 5.- RITO NUMERO CUATRO.

Al terminar el rito núm. 3, te vuelves a parar colocando las dos manos en ambas caderas y respiras profundamente para recuperar el aliento. Una vez logrado inicias el rito número cuatro que estimulará los vórtices Vishuda, Muladar y los de ambas rodillas.

Consiste en sentarte en el suelo con las piernas estiradas y las palmas de ambas manos apoyadas en el piso, la cabeza inclinada hacia el pecho.

Ahora doblas las rodillas impulsándote hacia arriba, poniendo horizontal tu cuerpo, desde las rodillas hasta la cabeza, doblando el cuello hacia atrás. Como de costumbre intentarás hacer sólo 3 repeticiones la primera vez, para irlos incrementando diariamente hasta que logres hacer 21.

Al extender el cuerpo al subir, tensa los músculos de tu cuerpo, cuidando el no lastimarte al hacerlo.

Este ejercicio es el más difícil de los 5, pero en la práctica, puede dominarse también.

Ver lámina núm. 5.

**Lámina No. 5**



# RITO NUM. 4

**21 REPETICIONES**

---

LECCION NUM. 6.- RITO NUMERO CINCO.

Al igual que en los anteriores ritos, al terminar, colócate de pie, con las manos sobre la cintura y respira profundamente, para recuperar el aliento y poder continuar con el último de los ejercicios.

Este ejercicio estimulará los 7 Vórtices en su conjunto.

Consiste en acostarse en posición boca abajo, como si fueras a hacer ejercicios de lagartijas, con la diferencia que impulsarás la cadera hacia arriba estirando brazos y piernas, para después bajar arqueando la espalda y doblando el cuello hacia arriba. No deberás tocar el piso para nada durante el ejercicio.

Al igual que los demás ritos, inicia con 3 repeticiones y ve incrementándolas diariamente hasta llegar a 21.

Ver lámina núm. 6.

**Lámina No. 6**

# RITO NUM. 5





## LECCION NUM. 7.- INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.

Los cinco ritos descritos no deben ser confundidos con ejercicios de desarrollo muscular, ya que su objeto es muy diferente, se busca incrementar la vibración y giro de cada vórtice, para recuperar la juventud, la fuerza y la virilidad que teníamos a los 25 años.

Como ya señalábamos antes, la juventud se pierde al reducirse la velocidad de giro de los 7 vórtices y la diferencia de giro de cada uno, ya que su reducción es desigual, lo que afecta más la salud y produce el envejecimiento prematuro.

La práctica diaria es indispensable, cuando mucho se podrá suspender una vez a la semana, por causas de fuerza mayor.

Durante los primeros 4 meses, se recomienda hacer los ejercicios una vez al día, ya sea en la mañana o en la noche, 21 repeticiones seguidas cada uno, lo que te llevará aproximadamente 10 minutos.

Después puedes hacerlo 2 veces al día, en la mañana y en la noche.

Es posible que para algunos practicantes se les dificulte el rito número uno y el cuatro, y que en los demás avances más rápido para lograr 21 repeticiones, si fuera el caso, no importa, sigan haciendo las repeticiones que más puedan sin lastimarse ni sentirse mal, y al final llegarán a realizarlas todas.

También es muy bueno el tomar un baño con agua tibia después de hacer los ejercicios, pero nunca debe ser frío. El frotarse el cuerpo con una toalla húmeda tibia y después con una seca, es mejor.

Nunca tomes una ducha helada que te haga temblar de frío, pues si lo haces, perderás todo el beneficio que te da la práctica de los 5 ritos.

La duración de los 5 ejercicios de 21 repeticiones cada uno es de 10 a 12 minutos, dependiendo del tiempo que tengas practicándolos.

Cada ejercicio por sí solo, beneficia la salud y el rejuvenecimiento del individuo, los 5 juntos tienen gran poder.

## LECCION NUM. 8.- RITO NUMERO SEIS.

Después de unos meses de práctica de los 5 ritos, el discípulo había logrado mejorar considerablemente su vigor y vitalidad, pero su aspecto seguía siendo el mismo, y entonces le preguntó al Lama por qué él se veía como un joven y tenía la misma edad que él, entonces el Lama le dijo que los 5 ritos te hacen parecer más joven, pero si realmente quieres verte más joven en tu apariencia, existe un Sexto Rito que tú debe practicar, y para ello debes tomar la decisión de llevar una vida más ó menos de continencia, es decir de Celibato. El discípulo pidió un tiempo para pensarlo y después de una semana decidió hacerlo y le pidió al Lama se lo enseñara.

El Lama accedió de buen agrado y se inició la lección siguiente:

La energía sexual debe ser elevada, lo que causará una renovación mental y física. Actuando el poder de procrear en nosotros mismos o sea el poder de renacer.

El promedio de los hombres permiten que su fuerza vital se vaya reduciendo con la práctica constante del sexo, pero si se quiere ser renovado completamente, esa fuerza vital debe dirigirse hacia arriba, es decir, dándole un nuevo uso a la energía de la reproducción.

En realidad, esto se ha intentado por las diferentes religiones, pero su método ha sido por supresión y no por convicción, lo que ha dado resultados desastrosos, ya que los que han tenido que hacerlo han sufrido represiones más severas y no han sabido dirigir la energía hacia arriba para no perderla, sino que la han dejado inmóvil y eso ha sido peor, pues los ha envejecido prematuramente.

Por lo tanto, la enseñanza consiste en trasmutar la energía reproductiva y al mismo tiempo la elevamos. De esta forma, realmente se descubría el elixir de la eterna juventud.

Ahora la forma de realizar el rito número seis, es lo más simple del mundo y es como sigue:

Cuando se tenga un deseo natural de la expresión sexual, se puede hacer lo siguiente para aprovechar esta fabulosa energía:

Puede ejecutarse en cualquier lugar en donde te suceda. Permanece parado y recto, inhala jalando la energía de Muladara hacia Shahasrara, después saca todo el aire doblándote y tocando tus rodillas, ahí debes haber vaciado tus pulmones completamente. Vuelva a pararte y reinicia el proceso varias veces, hasta que sientas que la energía se ha proyectado hacia arriba, o sea en Sahasrara.

Después que el deseo sexual ha desaparecido, continúa tus actividades cotidianas, pero ahora renovado y con más fuerza que antes. Entre más realices esta práctica, más te beneficias.

La diferencia entre el hombre viril que realiza el sexo y lo dirige hacia abajo envejeciendo con el tiempo y el iniciado místico que eleva el poder de la procreación que le sirve para producir un nuevo hombre vital en sí mismo, que constantemente se va haciendo más joven y vital, día a día, momento a momento, es evidente y está a la vista en la diferente calidad de vida de cada uno.

Como podrás ver, la fuente y el elíxir de la juventud siempre estuvo dentro de cada uno de nosotros y no fuera.

Desde luego para poder realizar el rito número seis, es necesario que se conserve la total virilidad y que exista el deseo sexual, ya que no sería posible elevar energía inexistente. Por ello, el impotente no puede practicarlo.

Primero deben practicarse los 5 ritos anteriores, para recuperar la fuerza y virilidad y después se puede hacer el rito número seis.

Sólo aquellos que están en el camino del iniciado, adepto, místico u ocultista pueden llevar a cabo con éxito este rito, pues deben haber trascendido el deseo sexual completamente.

## LECCION NUM. 9.- LA ALIMENTACION.

Es importante destacar que en los monasterios tibetanos, la alimentación que se sigue para ellos es muy natural y para el Occidental parecería muy riguroso. Sin embargo, es importante resaltar lo que ellos nunca consumen y que evidentemente les ayuda a mantener un equilibrio físico, mental y espiritual; a continuación señalo los productos que nunca consumen:

- Drogas de ningún tipo
- Carne
- Azúcares
- Productos refinados
- Productos chatarra

Su alimentación está basada en productos naturales provenientes del campo, como son los granos, los vegetales, pero también consumen algunos alimentos animales como es mantequilla, quesos y crema; también consumen el huevo del cual dicen que tiene propiedades extraordinarias, por ejemplo, el comer la yema solamente proporciona un 80% de los nutrientes que el cuerpo humano requiere, y la clara solo la consumen cuando van a hacer algún esfuerzo físico prolongado.

Desde luego hay que considerar que estamos hablando de una cultura completamente diferente a la Occidental, sin embargo encontramos enormes coincidencias con la dieta que los metafísicos seguimos, lo cual lo refuerza aún más en aspectos de alimentación, las prácticas que como metafísicos desde hace mucho tiempo venimos haciendo, son las más convenientes para mantener nuestros cuerpos en perfecta salud física, mental y espiritual.

En la práctica de los ritos de la eterna juventud, juega un papel muy importante el mantener una alimentación similar a la que se ha señalado en esta lección.

Finalmente, respecto a las bebidas que acostumbran los monjes tibetanos, se encuentra en primer lugar el agua natural, después el té que se prepara con una mantequilla especial proveniente del Jack.

## LECCION NUM. 10.- LA VOZ HUMANA.

Con tan solo escucharnos, sabremos con seguridad cuanta vitalidad tenemos. Todos hemos oído la voz chillante de un anciano, es clara su falta de vitalidad.

El chakra Vishuda de la garganta tiene el poder sobre las cuerdas vocales. Dicho chakra está conectado con el chakra Muladara del sexo, por ello lo que afecta a uno afecta al otro. Por ello cuando la voz de un hombre es alta su vitalidad es baja.

Lo que se requiere para acelerar los dos vórtices es practicar los 5 ritos ya explicados, o también incrementarse con otro método que es también muy efectivo y muy fácil de practicar.

Consiste en mantener nuestra voz baja, no permitiéndole que suba, ni que chille.

El hablar bajo acelera el giro del chakra Vishuda y también de Muladara, ya que ambas estás conectados.

El practicarlo hará que el joven prolongue su virilidad y el viejo la renueve.

También es muy útil el practicar la Mántrica de ciertos sonidos, que ayudan a incrementar la vibración del chakra Vishuda. Por ejemplo el sonido me - me - me - me, repítelo en voz baja varias veces, en donde quiera que estés, ello permitirá que los chakras Vishuda y Muladara se aceleren, y también los 2 superiores Shahasrara y Ajna.

En el caso de la mujer, es diferente al hombre, y deben mantener su voz al nivel normal, ni alta, ni baja, ni chillante.

También es muy importante que cuando uno logre recuperar la vitalidad y se sienta como cuando fue joven, es indispensable pensar y actuar como un hombre joven, empezando por caminar derecho.

Deja de hacer las cosas que hacen los viejos e inicia una nueva vida recuperado, rejuvenecido.

FIN

* * *

**Este libro fue digitalizado para distribución libre y gratuita a través de la red**

**Digitalización: Elizabeth Tezuka – Revisión y Edición Electrónica de Nascav (España)**
**10 de Febrero 2004 – 12:00**